

Wirbelsäule

- Skelett
- Rücken und Bauchmuskulatur

Lendenwirbel

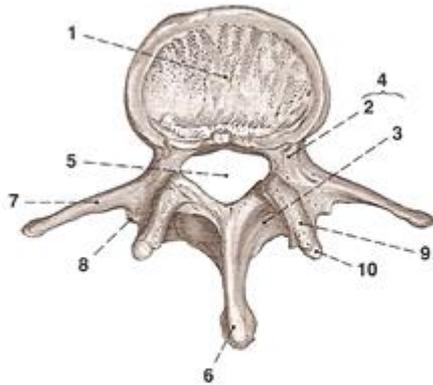
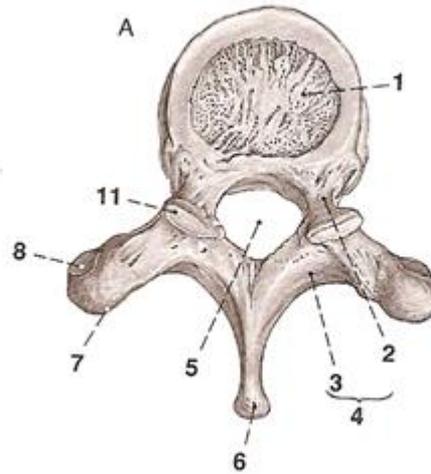
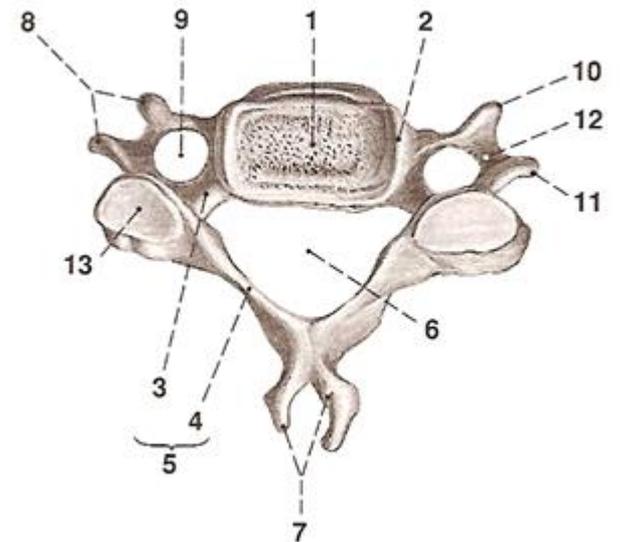


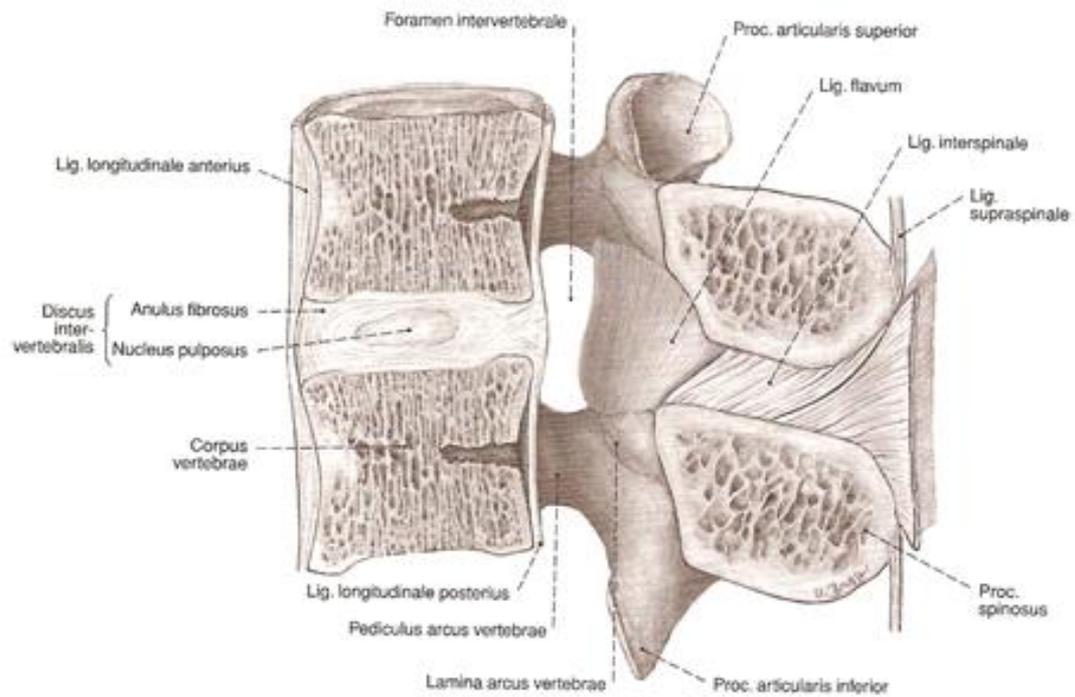
Abb. 2.4 Lendenwirbel von kranial

Brustwirbel



Halswirbel





Bewegungsausmass WS-Abschnitte

Lendenwirbelsäule:	Flexion und Extension (Sagittalebene) Lateralflexion (Frontalebene) Geringe Rotation ca. 5° je Seite (Transversalebene)
Brustwirbelsäule:	Flexion und Extension (Sagittalebene) Lateralflexion (Frontalebene) Rotation ca 35° je Seite (Transversalebene)
Halswirbelsäule:	Flexion und Extension (Sagittalebene) Lateralflexion (Frontalebene) Rotation ca. 70°-80° re-lk (Transversalebene)

Obere Kopfgelenke

zw. Schädel (Okziput) und oberstem Halswirbel (Atlas)

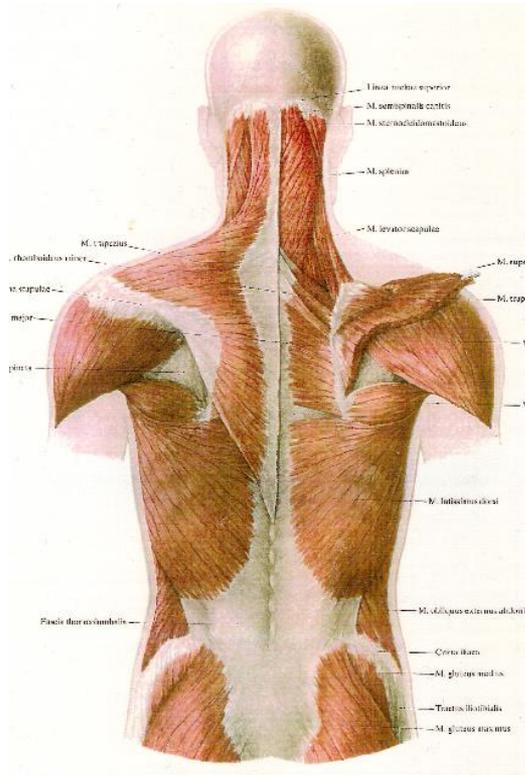
Sagittalebene	Inklination (Flexion) 8-13°	Reklination (Extension) 8-13°
Frontalebene	Latflex rechts 4°	Latflex links 4°
Transversalebene	Rotation rechts 4°	Rotation links 4°

Untere Kopfgelenke

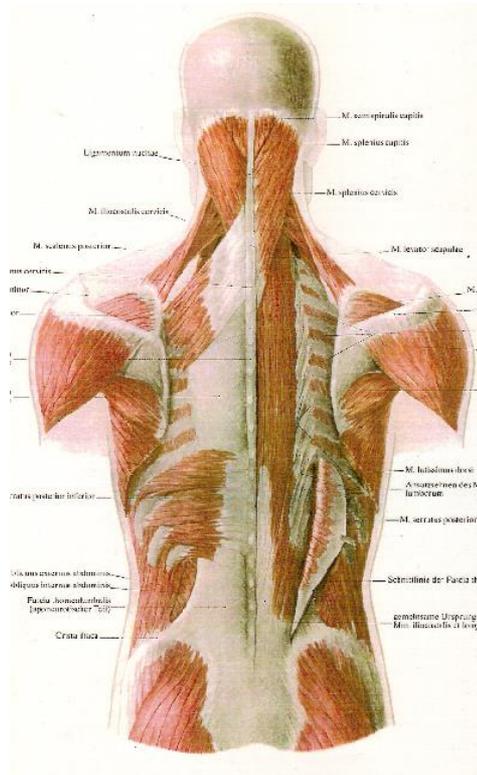
zw. Axis (2.Halswirbel) und Atlas (1.Halswirbel)

Transversalebene	Rotation rechts 43°	Rotation links 43°
Sagittalebene	Flexion 5° - 10°	Extension 10°-15°

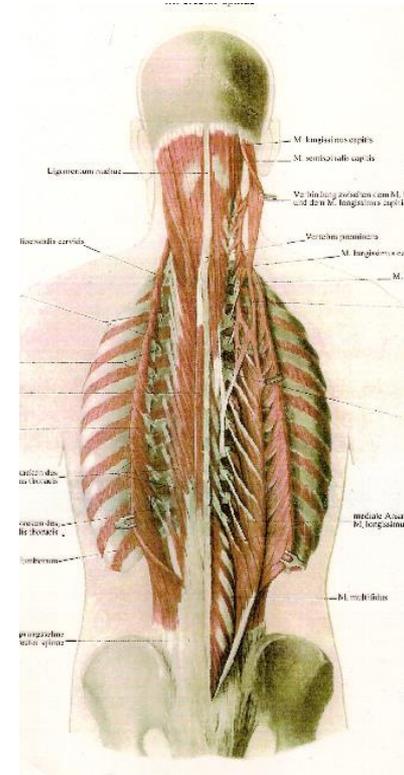
Rückenmuskulatur



Oberflächliche Muskulatur:
(globales System)
Abb. aus Rauber Koppisch 1989

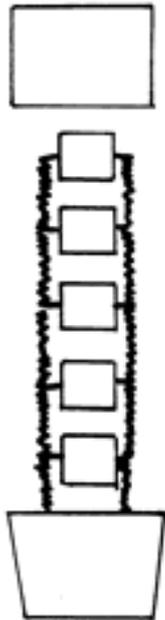


Mittlere Schicht
(globales System)



tiefe Schicht (lokales System)

Lokales System



Globales System



"lokales System"

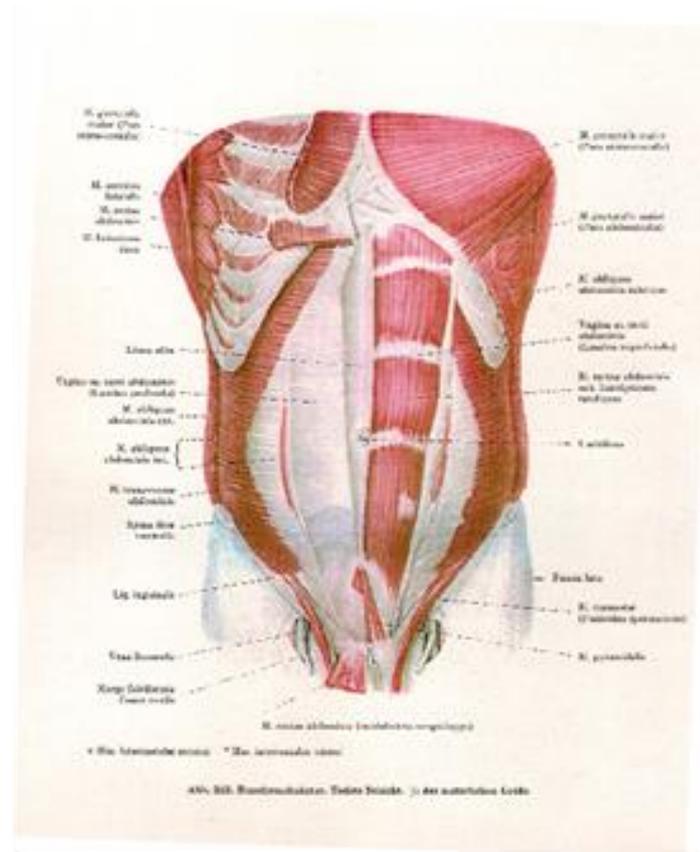
⇒ kurze Muskeln, die an benachbarten, bzw. übernächsten Wirbeln ansetzen. Sie sind für die Feineinstellung und kleine Bewegungen in den Wirbelgelenken verantwortlich.

"globales System"

⇒ längere, kräftige Muskulatur, die bei vermehrter Belastung eingesetzt wird. Sie stabilisieren den ganzen Rumpf.

Bauchmuskulatur

Rectus Abdominis/Transversus abdominis



Wirkung des Transversus abdominis auf die Lendenwirbelsäule

ungsausgabe z

